



Pollo Cítrico

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora

Sirve: 4 Porciones

Los muslos de pollo están cubiertos con orégano, comino y jugo de limón y luego horneados hasta dorarlos.

Ingredientes

- 4 muslos de 6 onzas (con hueso)
- 2 cucharaditas orégano seco
- 1 cucharadita comino molido
- 2 cucharadas jugo de limón fresco (1 limón verde)
- 1/2 cucharadita sal Kosher
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1 naranja, rebanada (opcional, para guarnición)

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	231
Grasa total	15 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	133 mg
Sodio	376 mg
Total de Carbohidrato	1 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas	0 g
incluidas	
Proteínas	22 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	25 mg
Hierro	2 mg
Potasio	282 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

- Alimentos que contienen proteínas 3 onzas

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Para cortar el pollo, coloque los muslos sobre la tabla de cortar, con la piel hacia arriba. Presione el pollo hacia abajo para sacarle el exceso de grasa. Use un cuchillo con filo para cortar el exceso de grasa.
3. Coloque el pollo, orégano, comino, jugo de limón, sal, y pimienta en el tazón y mezcle bien. Continúe con el próximo paso o cúbralo y refrigérela hasta un día antes de cocinarlo.
4. Coloque el contenido del tazón en una bandeja para hornear y transféralo al horno.
5. Hornee por 1 hora hasta que esté bien cocinado y dorado.
6. Sirva de Inmediato.

Notas

Se puede usar jugo de naranja o de limón amarillo en lugar de limón verde.